



Pour remplacer la viande ou le poisson

Le Bon Duo :

1 aliment céréalier + 1 légume sec = 1 portion de viande

Aliments céréaliers	Légumes secs
<p>Blé (farine, boulgour, semoule fine ou semoule couscous, pain, pâtes...) Maïs (maïzena, polenta, pop corn, épis...) Seigle (farine, pain...) Avoine (flocons) Riz Orge, Millet, et Sarrasin</p> 	<p>Lentilles Haricots secs : rouges, blancs, flageolets Pois chiches Pois cassés Fèves Soja</p> 

Exemples de plats :

Couscous : pois chiche + semoule de blé



Purée de pois cassés : pois cassés + pain



Chili (Mexicain) : haricots rouge + maïs

Salade de lentilles : lentilles + pain

Salade : fèves + riz



Liste non exhaustive